



# Prevenir mejor que curar

Una adecuada higiene bucodental desde la infancia deviene fundamental para conservar la dentadura, encías y boca en buenas condiciones. El abecé de los cuidados de la boca debe incluir el cepillado diario, el uso de hilo dental, una revisión periódica por parte del dentista y el control de la dieta (limitando el consumo de dulces). La labor de los progenitores es primordial para transmitir unos correctos hábitos de higiene bucodental a los niños: hay que enseñarles cómo hacerlo y ser constantes en el empeño. Atrás quedó la política sanitaria basada en la extracción y la mutilación; hoy se apuesta por la prevención, aunque queda mucho por hacer: algo más de la mitad de los escolares de 14 años y más del 90% de los adultos tienen caries.

## La temida caries

La caries dental es una de las enfermedades más frecuentes en el mundo y la alteración bucal más habitual, junto con las aftas bucales y la enfermedad periodontal (problemas de encías...). En los últimos años su frecuen-

cia está disminuyendo gracias a los programas de salud bucodental, a una mayor atención dental y a la utilización del flúor en los dentífricos y en las aguas de consumo. Se caracteriza por la destrucción del esmalte dental y la dentina (tejido duro situado debajo del esmalte) ocasionado por una de las bacterias, el *Streptococcus Mutans*, que se desarrolla en la placa dental y segrega grandes cantidades de ácido láctico que erosiona el esmalte dental. También intervienen otras bacterias.

Desde hace años uno de los objetivos de investigadores estadounidenses e ingleses es el desarrollo de vacunas para eliminar de forma definitiva la caries. Se ha adelantado poco en este proyecto, por lo que la prevención de la caries queda hoy reducida a una adecuada higiene bucodental y la visita periódica al dentista.

## La saliva

Los dientes y la saliva son los primeros obreros de la digestión. Pero la saliva juega, además, un papel fundamental en la higiene de la boca, hasta el

punto que se podría decir que resulta clave en la conservación de una dentadura. Actúa estabilizando el pH de la boca, es decir, su mayor o menor grado de acidez -que se puede ver alterado por el alto contenido en carbonatos y fosfatos que se depositan en ella- y evita la proliferación de la placa bacteriana, primer paso para la aparición de las caries y de la destrucción del diente. Y por si esto fuera poco, aporta elementos como el calcio y flúor, que ayudan a remineralizar los dientes y conservar su esmalte. La saliva es segregada por las glándulas salivares, que producen casi un litro de saliva diario. Por la noche fabricamos menos saliva, de ahí la importancia de cepillarse los dientes por la noche.

## Cómo elegir la pasta de dientes

Respecto a la pasta dental a utilizar, el arsenal de marcas y tipos disponible puede inducir a la confusión. Hay una gran variedad de sabores, colores y envases, algunas con blanqueadores, otras con controladores de placa, etc., pero lo más importante es que conten-

gan flúor, que parece prevenir la aparición de caries. El flúor puede evitar que se inicie el proceso de caries, dado que aumenta la resistencia del esmalte al ataque bacteriano. La incorporación de este mineral a los dentríficos y a las aguas de consumo, juntamente con un mayor cuidado de la boca desde la infancia, han contribuido a la disminución de la caries dental en la población.

Casi todas las pastas incluyen pequeñas dosis de abrasivos como la sílica u otros, que ayudan a remover manchas y placas y pulen los dientes. Por lo general están presentes en cantidades tan pequeñas que no desgastan el esmalte, pero no hay que abusar de ellas.

### Niños y ancianos

En el niño hay que iniciar la limpieza en cuanto salen los primeros dientes. Un cepillo suave y blando acompañado de simple agua será suficiente al principio. Hasta que pueda hacerlo por sí mismo habrá que ayudarlo y ense-

ñarle a cepillarse los dientes correctamente. Es importante aprovechar este momento para concienciarle sobre la necesidad de la higiene diaria, una boca sana en el adulto se cimienta en los cuidados iniciales desde la infancia.

Cuando las piezas dentales comienzan a tocarse es el momento de introducir la seda dental en los hábitos de limpieza. En cuanto a la primera visita al dentista, conviene no retrasarla tras la aparición los dientes. Para las personas reticentes a invertir en la prevención de la salud bucodental, una nota disuasoria: el gasto para curarlos suele ser mucho mayor que el gasto para cuidarlos.

En las personas mayores se produce una disminución de la producción y secreción de saliva, por lo que hay que extremar la higiene de la boca. Algo similar ocurre con personas que toman determinados medicamentos, como tranquilizantes, ansiolíticos, antidepresivos, antihistamínicos y otros que producen sequedad de boca. ◀

## EL COLOR DE LOS DIENTES

El color de los dientes viene determinado fundamentalmente por la genética, pero no hay duda de que de los cuidados que brindemos a la boca influirán en el aspecto de nuestra dentadura.

El tabaco, el café en exceso, una deficiente higiene bucal y otras circunstancias manchan los dientes y propician la utilización de dentríficos blanqueadores. Pero estos productos no consiguen este efecto por sí solos y, además, las pastas abrasivas utilizadas con este fin y de forma continuada pueden dañar el diente y la encía.

Hay técnicas eficaces para blanquear la dentadura, como el láser, la luz de plasma, la luz halógena o la aplicación de calor, pero es un dentista quien debería prescribirlas. Su resultado es bueno pero no definitivo: el color tiende a revertir con el tiempo y se precisarán tratamientos de mantenimiento.

## CUIDADOS BUCODENTALES

Siendo regulares con el cepillado y el hilo dental se elimina la placa dental y el sarro incipiente (placa endurecida), pero cuando el sarro se ha formado y se encuentra en la base del diente la única forma de eliminarlo es la limpieza efectuada por el dentista. Los enjuagues con elixires y soluciones antisépticas completan la higiene bucodental pero de ninguna forma sustituyen al cepillado. El momento ideal para la higiene dental es inmediatamente después de cada comida y, al menos, una vez al día, preferiblemente por la noche.

